**STARR:** Feedback studiegenoot

Voor competentie 9 is het belangrijk om feedback op je eigen kunnen te vragen. Ik wou graag kritisch terug kunnen kijken op mijn ontwikkeling en ik wou er achter komen hoe anderen over mij denken als persoon. Om mij zelf te ontwikkelen heb ik feedback gevraagd aan een studiegenoot na het 1e semester in het 2e studiejaar.

Het doel van deze feedback was om meer inzicht te krijgen op mijn functioneren. Het was vooral belangrijk om het afgelopen half jaar mezelf te zijn om zo goed mogelijk feedback te krijgen. Ik moest mezelf zijn en ik denk dat ik dat goed heb kunnen uiten.

Ik heb feedback gevraagd aan een studiegenoot waar ik veel mee op schiet tijdens en na school. Ik heb hem gevraagd om mijn functioneren in een groep te reflecteren en hoe het is om met mij samen te werken. Mijn studiegenoot reageerde goed en had mij na een aantal minuten al een bestandje met feedback gestuurd. Toen ik de feedback zag, kon ik me er goed in vinden en ik was positief, want de feedback was positief.

De feedback die ik heb gekregen heb ik goed terug kunnen koppelen op mijn eigen functioneren oftewel competentie 9, omdat ik weet hoe een ander mij ziet. Door deze feedback heb ik mijn verbetering ten opzichte van mijn leerdoel ‘serieuzer zijn’ beter in kaart kunnen brengen. Vanuit de feedback is gekomen dat een ander graag met mij samenwerkt, omdat ik geconcentreerd aan het werk kan zijn, maar op z’n tijd ook een grapje maak om de sfeer erin te houden. Op dit moment ben ik tevreden met de feedback die ik heb gekregen, omdat een ander een positief beeld over mij schetst.

Ik ben tevreden hoe een ander een beeld over mij schetst, omdat het beeld positief is. Als ik kijk naar de feedback zijn anderen ook tevreden over mij, omdat het fijn is om met mij samen te werken. Voor de volgende keer zou ik het niet anders doen, omdat de feedback die ik heb gekregen tot nu toe positief is geweest.

De feedback die ik heb gekregen heb ik toegevoegd aan mijn website genaamd: Feedback Meint van der Bos.

**STARR:** Feedback collega trainers

Aan het begin van het seizoen 2019/2020 heb ik gevraagd of er trainers waren die mijn trainingen voor onbepaalde tijd over wouden nemen, omdat ik geopereerd zou worden. In januari was het zover. 24 januari 2020 ben ik geopereerd aan mijn enkel en hebben twee collega trainers mijn trainingen over genomen. Over de tijd dat ik niet beschikbaar was als trainer heb ik feedback gevraagd.

Het doel van deze feedback was om mijn eigen functioneren in kaart te brengen toen ik niet aanwezig was en om er achter te komen hoe een ander over mij denkt. Om een zo goed mogelijk beeld over mezelf te krijgen, was het voor mij de taak om zo goed mogelijk mijn werk te leveren richting de trainers. Er werd van mij verwacht dat ik trainingen voorbereidde en dat ik deze op tijd zou doorsturen, omdat ik dan eventuele vragen nog kon beantwoorden. Ik had mezelf het doel gesteld om de trainingen minimaal één dag van te voren door te sturen en dat de trainingen altijd goed en duidelijk waren, zo dat er weinig tot geen vragen over zouden komen. Dit vond ik de belangrijkste punten, omdat andere trainers mijn groep spelers trainen.

Toen ik bezig ging met mijn portfolio heb ik om feedback gevraagd aan de twee trainers die destijds mijn trainingen over namen. Ik heb dit aan hen gevraagd, omdat ik op deze manier mijn eigen functioneren goed in kaart kon brengen. Toen ik het had gevraagd kreeg ik een aantal minuten later twee uitgebreide tekst bestanden met feedback op mijn functioneren. Ik reageerde verrast, want ik had niet verwacht dat het zo positief was.

De feedback heeft opgeleverd dat ik goed weet hoe mijn functioneren was destijds en ik weet hoe de anderen over mij denken. De andere trainers waren positief over mijn functioneren en hebben daar goede feedback op gegeven. De reacties die ik kreeg waren dat ik goed communiceerde, de trainingen waren op tijd voorbereid, dat ik belangstelling toonde na iedere training, dat ik duidelijkheid en structuur in een training breng, dat de trainingen onderbouwt zijn vanuit een idee, dat het een verrijking was om op deze manier de trainingen over te nemen.

Ik ben tevreden over de gekregen feedback en hoe ik dat kan koppelen aan mijn eigen functioneren. De trainers waren positief en hebben goede feedback gegeven waar ik wat mee kan. Omdat alle feedback zo positief is kan ik me niet bedenken waarom ik het de volgende keer anders aan zou pakken.

De feedback die ik destijds heb gekregen heb ik toegevoegd aan mijn website onder de naam: Feedback René walstra en Bryan Mesken.

**STARR:** Knapzak

Aan het begin van het 2e leerjaar kwam de opdracht ‘knapzak’. De knapzak hield in dat je wat ging vertellen wat je hebt meegemaakt en wat jou leven of jou als persoon heeft veranderd. De knapzak heb ik gepresenteerd over mijn enkel, waar ik al 3 jaar last van had. Deze presentatie deed ik voor de klas.

Het doel van deze knapzak was om mijn verhaal te vertellen aan de klas en om duidelijk te maken met welk probleem ik kampte. Ik vertelde destijds mijn knapzak en ik vond het belangrijk om dit verhaal te vertellen zonder dat ik in tranen uit zou barsten. Omdat ik het belangrijk vond dat de klas en mijn coach wisten van mijn probleem wou ik mijn verhaal zo goed mogelijk vertellen.

Ik heb mijn knapzak gepresenteerd en daarbij heb ik laten zien hoe de situatie in mijn enkel was. Mijn klasgenoten en coach reageerden en beetje geschokt en toonden veel medeleven, omdat ze zagen dat ik er veel moeite mee had. Nadat ik mijn knapzak gepresenteerd had luchtte mijn hart. En dan was echt een opluchting, omdat ik er na de tijd veel gemakkelijker over kon praten en klasgenoten toonden belangstelling wat ook positief was.

Voor mij heeft het opgeleverd dat ik mijn hart kon luchten in de klas en dat ik heb geleerd om te praten over onderwerpen waar je last van hebt. Mijn klasgenoten en coach reageerden gelukkig voor mij heel erg medelevend waardoor ik ook met een prettig gevoel voor de klas kon staan. Mijn coach vond het goed dat ik het had verteld, omdat ik mijn school er af en toe wel onder liet lijden. Op dit moment gaat het goed met me (mede, omdat ik geopereerd ben).

Ik heb geleerd dat het belangrijk is om te praten over een onderwerp/probleem waar je mee rond loopt. Daar ben ik heel erg tevreden over en daardoor kan ik ook de koppeling maken aan competentie 9, waar heb belangrijk is om kritisch terug te kijken op je functioneren. Als ik nog een keer met een probleem kamp dan ga ik dit eerder aangeven, omdat ik heb geleerd dat er dan een last van mijn schouders af valt.

Het verhaal van mijn knapzak heb ik toegevoegd aan mijn website onder de naam: Knapzak.